

اصنعوا: ناس عام ٢٠٠٠ لن يجمعوا!

في هذه السنة وحدها قتل في حوادث الزلازل التي وقعت في مختلف أنحاء العالم أكثر من ١٢٧٢٧ شخصاً. وكانت أكثر الزلازل فتكا تلك التي وقعت في «غواتيمالا» وجنوب الفلبين وفي مقاطعة «هوييه» الصينية وتركيا أخيراً حتى قدر عدد ضحاياها بما يزيد على ربع مليون نسمة. والذي لاحظته خبراء السكان في العالم أن النقص في الناس

وقد أظهر تقرير معهد «ورلدوتش» أن ٢٨ بالمائة من سكان العالم كانوا يعيشون عام ١٩٧١ في دول اجسارت مؤخرًا. وفي الولايات المتحدة وحدها انخفض النمو السكاني بين عامي ١٩٧٠ و١٩٧٥ بنسبة ٢٢ بالمائة. السبب هو انخفاض نسبة المواليد والزيادة نسبة الوفيات اللواتي بلغن ١٠ بالمائة من القوة العاملة. كما يعزى بلوغ نسبة النمو السكاني درجة الصفر في ١٤ من الدول الشرقية والغربية والدول الأوروبية الأخرى إلى ارتفاع نسبة المواليد من الجنس اللطيف نتيجة النقص السكاني. ويظهر أن ألمانيا الشرقية التي التزج عدد كبير من شبابها ورجالها إلى ألمانيا الغربية هرباً من النظام الشيوعي كانت أول دولة في العالم وقف فيها النمو السكاني عام ١٩٦٩.

وتوصل خبراء السكان إلى نظريتين في استمرارهم للواليد في الدول، أولاهما مستوى المعيشة وثانيهما أن وسائل تحديد النسل تتطلب قسطاً كبيراً من الثقافة. ولم يعد هناك ما يثقل خيرة التغذية في العالم بعد هذه التقارير من انخفاض النمو السكاني إذ يقولون أن هذا الانخفاض سيساعد الحكومات على حل مشاكل الطعام والعائلة وبالتالي تحسين مستوى معيشة مواطنيها!

من المحررة إلى..

● إلى م. م. م. من عرابية عليك أن تتوقف عن التفكير في هذه الأمور وأن تتبسم بجراسك. ويبدو أن سنك غير التي ذكرت.

● رجاء يونس عوده - الكابيز لا نرى مكاناً لنشر ردك على «الوردة المختنقة» - نغزرا ط. ● الحائر ع. ط. م. ط. - سجن طولكرم

● لا تخفم كيف يقتضي طالب العمل والتخطيط المثالي والقوانين التي وضعتها الصين والهند اللتان تعتبران من أكثر دول العالم كثافة في السكان، لاحظ الخبراء ازدياد التميم بين الرجال «وتخري» الجهاض.

تخفيض نسبة المواليد من ٢٥ عام ١٩٦٤ إلى ١٤ عام ١٩٧٥. وإذا صحت هذه التقديرات فإن الصينيين الشعبية تكون أول دولة في العالم نجحت في تطبيق إجراءات تحديد النسل وتأتي الهند بعد الصين في مكانة الزيادة السكانية التي جعلت نيودلهي في مؤخرة دول العالم رغم التسرعات الهائلة التي تمكينا. فالسيدة انديرا غاندي التي وضعت كل جهودها لتحسين الأحوال الاقتصادية والقضاء على البطالة والفقر، وجدت أن الزيادة السكانية التي وصلت إلى أكثر من مليونين سنوياً جعلت من المسير وضع الخطط والمشاريع أربع مستوى السكان البالغ عددهم ٥٠٠ مليون نسمة. لذلك أصدرت في السنين الأخيرة قوانين وضعت حداً لانتاج السكاني، منها منع تزويج أي شخص في الدوائر الحكومية إذا كان عدد أطفاله يزيد على اثنين. وأصدرت «البراهماشاسترا» قانون التميم الإجباري لكل المواطنين الذين يزيد عدد أطفالهم على الثلاثة والأجهاض الإجباري للذين يربودون أنجاب أكثر من العدد المحدد.

وفي تقرير وضعه «ليستر براون» مدير معهد «ورلدوتش» السكاني أن عام ١٩٧٠ إلى ١٩٦٤ بالمائة في العالم المضي وتكون وانتبهت بشأن انخفاض النمو إلى دون واحد بالمائة عام ١٩٨٥ تقاس على هذه النسب فإن عدد سكان الكرة الأرضية الذي يبلغ حالياً ٤ مليارات سترفع إلى ٤ مليارات في نهاية القرن وليس ٦ مليارات كما تكترت التنبؤات قبل عشر سنوات. أي أن النقص في التقديرات البالغ ٢٠٠ مليون نسمة يعادل عدد سكان أمريكا الشمالية والجنوبية وأوروبا الغربية مجتمعة! وأزاء هذه «اللبطية» التي توغست في التنبؤات شاعت الصيحات على الخبراء وهم يقولون أن الرقم ٢٠٥٠ لم يعد صحيحاً. أما الصحيح فلا يعرفونه بعد صحيحاً. هم أنفسهم حتى الآن ولا بد من إجراء معادلات جديدة تكشف الأرقام التي من شأنها طبقة الراي العلم العالمي وأبحاثه.

وبالإضافة إلى استخدام جوب بنج العمل والتخطيط المثالي والقوانين التي وضعتها الصين والهند اللتان تعتبران من أكثر دول العالم كثافة في السكان، لاحظ الخبراء ازدياد التميم بين الرجال «وتخري» الجهاض.

الذي يصيب الكرة الأرضية من جراء التزايد السكاني الذي لا يزال يشهده بنظر بوقع الولايات والأهوال. وقد تبين لهم أن عوامل أخرى غير الزلازل ساهمت في زيادة أخطائهم أرقامهم بحيث لم يعد هناك أي خطر والفتت تقديراتهم السابقة لأن حروب منع الحروب الخطط المثالي والتعميم الإجباري، جعلت سلم المواليد يهبط بنسبة كبيرة.

قبل عشر سنوات تنبأ خبراء السكان بأن سكان العالم سيصلون ثلاث مرات أكثر بحيث يصل الرقم إلى ستة مليارات وثلاثة ملايين في نهاية القرن الحالي. وتوصل في صمودها العام المحدد لتبلغ ١٢ ملياراً عند حلول العام ٢٠٥٠.

ويعتقد البعض أن مجرد نشر هذه الأرقام وحساباتها شيء سهل إذا ما عبرت نسبة الزيادة السكانية في كل بلد. ولكن الذي أفرغ الراي العلم العالمي أن ما يلزم لتلبية هذه الحاجة من الزيادة السكانية من طعام لا يفي في هذا الكوكب بل ما فيه من أراض مزروعة وغير مزروعة صالحة ومستصلحة وجبال ووديان، ما لم يتم استغلال قعر البحار والاستفادة من أعماشها في التغذية وما لم تتخذ حكومات العالم إجراءات من شأنها تحديد النسل.

وباعتبارها مسؤولة عن العالم السياسي والمالية والصحية والاقتصادية إلى حد كبير، فقد أولت الأمم المتحدة هذه القضية اهتمامها ودعت إلى عقد اجتماعات ومؤتمرات يشترك فيها جميع الدول، كما تلتزمها في هذا الصدد أكثر من ثلاثين دولة أخرى. وقد وافقت هذه الدول على إعلانها في بواختر في العام الماضي. ودعت إحدى توصياته حكومات العالم إلى ضرورة وضع تخطيط عالمي واتخاذ ما يلزم لتجسج نجاح التزايد السكاني.

وبالرغم من هذه التوجيهات التي لا تملكها بعض الجهات الفنية لأنها تعتبرها مخالفة لقوانين الله والطبيعة فقد أخذت بها بعض الدول، في حين أن دولاً أخرى اقتضت ظروفها الاقتصادية تقضي التمسك بخصوبتها وزيادة إلى نقطة الصفر بينا ألمانيا الشرقية وألمانيا الغربية والنمسا ولوكسمبورج وبريطانيا وبلجيكا. وكلها كما يلاحظ دول متقدمة.

ولكن أكثر الدول التي سجلت تراجعاً سكانيًا كانت الصين الشعبية التي يبلغ عدد سكانها خمس سكان الكرة الأرضية. فقد بدأ «السرعة» التي كانت تريد فيها نسبة السكان قد انخفضت.

يقول الدكتور آر. تي. رانتهول مدير وكالة التنمية الدولية الأمريكية أنه لا يمكن فهم أحوال سكان العالم ما لم فهم الصين أولاً. وليس ذلك بالامر السهل لأن النظام الشيوعي فيها يعمل على التخبينات تجري في الخارج.

قبل ثلاث سنوات قال الزعيم الصيني ماوتسي تونغ لأحد زواره: «لست متأكداً من أن عدد سكان الصين هو ٨٠٠ مليون نسمة. بل أشك حتى في وصولها إلى رقم ٧٠٠ مليون». إلا أن تقديرات وكالة التنمية الدولية تشير إلى أن توفير جوب بنج العمل وفرش قود شعبية على الزواج المبكر أو على الماتلات الكبيرة قد ساهم إلى حد كبير في

الحياة الزوجية

بعد النوبة القلبية

ممارسة العلاقات الزوجية تتطلب مجهوداً أقل من السواقة في شارع مزدحم داخل المدن، وتطلب نفس المجهود المطلوب لصعود الدرج.

هذا ما يقوله الدكتور الباريسي أيف غليسيه. وهو ينصح بالعودة تدريجياً إلى الحياة العادية.

ومؤخراً نشرت نتائج تجربة لمرض القلب أثر توجه آلاف الفرنسيين الذين يعانون من المرض طالبيين معرفة إمكانية عودتهم إلى ممارسة الحياة الزوجية.

ويقول الدكتور كاي، وهو أحد كبار الباحثين في أمراض القلب، أن سرعة النقص في قبة الملائكة هي ٣٠-٤٠ مرة في الدقيقة بدلاً من ١٦ مرة في الحالة الطبيعية. أما سرعة النبض فيترفع من ٧٠-٩٠ في الدقيقة إلى ١١٠-١٢٠ وبعد فترتين يعود كل شيء إلى حدته الطبيعي.

إذا فإن ما يحدث أثناء العلاقة الزوجية يشابه ما يحدث عندما نسي بسرعة كيلومترات في الساعة.

تعليمين أنها ليست حلاً بأي شكل من الأشكال. كما أن التبع لن يحل مشاكلك بل يزيدهما تعقيداً نفسياً وجسدياً. وهذا أيضاً لا يحتاج إلى شرح واقتناع. أما بالنسبة لمشكلتك ذاتها فلا أراه بهذه الصعوبة وهذه المساوية.

فمن خلال كلماتك، وتلك التي اضطررتنا إلى عدم نشرها، أفهم أنه بالرغم من «تهيك» عن حبه فما زالت نظرته مليئة بالحب ومشحونة بالمحاطة.

وفي هذه الحالة، وإذا كان كلاك هذا صحيحاً فإنه حتى حبك. أما تصرفاته «وتحطيم» رجولته، وهذا شمسور الشرقيين أو عقدهم إذا أردت التفتيح في الوصف.

أو أنه يحبك ويخاف على دروسه ومستقبله. .. وعندنا نحن هنا الحب والفشل وتوابعه!! بينما في الخارج، في المجتمعات المتطورة الحب والنجاح هما التوابع.

أو أنه لا يعرف كيف يواجه شعورك، أو أنه أساء التصرف من شدة الارتباك ومن «الصدمة» وما يجب عليك أن تفعلين هو ما يلي:

إذا كان خائفاً على دراسته ودراساتك أهميه بان حبك سيكون أقوى دافع للجاح، وكذلك بانك - أيتها لحبك والاحكامك له - فأنك سوف نهني بدروسك. ..

وإذا كان خائفاً على «رجولته» فانهبه بان اظهار العواطف هو لب الرجولة وقتها ودرونها.

وإذا كان ميئلاً للتصرف .. فانهبه بانك منذ اليوم ستجسجين فيه مهما أنساء هو ..

التصرف .. ولا تسأليني: كيف اعرف «المشكلة» فذهه مشكلتك أنت وأرى أن التحدث بصراحة أفضل من إرسال صديقة تتحدث إليه .. وأفضل من كل الطرق والوسائل.

أذن جاهره بكل شيء، فذلك أهون وأفضل من حياكك وضياكك وانهيارك. .. والمجاهرة لا تفسد سمعتك ولا بكرامتك ولا تسيء إلى شرك. .. لأنه من حقك أن تعري شعوره نحوك. .. بل من واجبك طبعاً أن اقترح عليك أن «تدبي نداءك» تقول: «بل أن تعري كيف تتوجهين إليه، وكيف تهين منه».

وإذا أردت أن تسمعي نصيحة جريئة فاقترح عليك أن تنسي الأمر نهائياً حتى الانتهاء من البجروت. .. واعتقد أيضاً أنه إذا شعر هو بأنك تناسيت وتجاهلته، فقد يكون من المبادر هذه المرة أو على الأقل قد يأتي بعمل يوقضك على حقيقة شعوره، أو قد يعبر عن ذلك بوضوح.

وهنا لا بد من أن تقول بان مصدر «المساء» وأساس كل المشاكل هو عدم وجود حرية اجتماعية وصراحة وجرة. .. فلو كنت ابنة مجتمع آخر لكان بإمكانك أن تعري حقيقة شعوره وموقفه منك منذ ثلاث سنوات. .. ولست بحاجة لأن أشرح لك ماذا يعني ذلك بالنسبة لواحدة وصلت إلى ما وصلت أنت إليه.

وأخيراً أنتي لك كل نوفي وصحة وأقول لك: أرين: أولا المشاكل هي محك الإنسان وأن هو غيرها فهو دائماً يكون أقوى مما دخلها. ومن أنجها الأخرى صارحي أبوك بمشاكلك فانت بحاجة إلى مساعدتها. .. لأن خوفك منها يزيد الطين بله. .. ولا تخافي على أبوك من العصبية والزفرزة والخسوف فهو الذي يجب أن يخاف عليك ويتقهر ويخفي من أجلك - لا العكس.

حل

المشكلة: أنا فتاة بالمرحة الثانوية الأخيرة. أحب شيئاً بنفس سني ويعلم بنفس الحرس. أحبه بكل ما في الكلبة من معنى. لا أحب أحداً غيره واعتقد أنني سوف لا أحب أحداً غيره. .. مضى على حبي له حوالي ثلاث سنين دون أن اصارحه بكلمة واحدة وكان هو البادئ.

كنت لاحظ عليه كل هذا كما أن تصرفاته معي كانت تدل على حبه لي. بقيت صابرة على هذا المذهب. دائماً أفكر به. شاردة شروء غريباً. كنت أفكر في لمره اصارحه بالحقيقة واكتشف أنه لا يحبني ماذا سقمل. ماذا سيكون مستقبلي؟ كيف أحصل العيش بعيداً عنه بعدما أصبحت لا أحمل أن لا أراه دقيقة واحدة؟

كنت دائماً شاردة أفكر بهذا التفكير فصارت صديقي بالامر فطلبت مني أن اصارحه بأي طريقة. لكنني كنت خائفة فالتفت على اصارحه وقالت لي لا يوجد خوف. ودخل من هذا الشيء. ففكرت أن اصارحه. فصارحت بالامر. فكان جوابه لي: كفي التفكير بهذا الموضوع، فهذا هو سن المراهقة ومن خلال حبه تبين لي أنه لا يحبني.

انه يقول لي كفي عن هذا التفكير. انه يشعر بان هذا الشيء هو بهذه السهولة. لا يعرف بأنه من الصعب أن أنساء. فبعدما سمعت حديثه أخذت أفكر فريسة تدور في ذهني. أصبحت لا أصبر على هذا المذهب وينتس اليوم الذي صارحته وبعد سماع رده، حدثت لي صدمة عنيفة (قوية عصبية) تلازمت القرائي حوالي (أسبوعين). فذهبت إلى عدة أطباء واخذت دواء لتهدئة الأعصاب. كما أن الأطباء أخبروني باتي إذا بقيت على هذه الحالة فزماً أصاب بالجنون، كما أن أروشنوني بان اذهب إلى طبيب نفسي. لكنني خائفة من أبي وغضبه وزاد خوفي من أبي عندما علم سبب مرضي، كما أنه عرف بانني أحب شيئاً، لكنه لم يقدر موقعي. فهو يفكر أنه من السهولة أن أنسى هذا الشاب وأكن من التفكير به.

فأنا خائفة من تعذيب أبي نفسي. في الوقت خائفة على لانه معني جداً. أنا من تلميذة أمي في لآخرى القصص جيداً أنها تعرف أنني أحب شيئاً فانا مقرة أن لا اصارحه هي الأخرى بهذا الموضوع.

فأنا أفضل أن أبقى بالمرسة وأكره أن أبني بالبيت. أهر من البيت كي لا يعرف أبي بان الفتاة تعاوني، وأحب أن أبني بالمرسة لكي أري كشاب الذي أحبته لاني أصبح لا أطيق الإنعقاد عنه. كما أن نظراتنا المائلة بالمعنى والحنان. لا تتقلع. أن نظراته ونظراتي لا تتغير أبداً. فانا مستغربة لهذا الأمر ولهذا الصبر، فانا ما دمت اعتقد أنه يحبني، لكنني لا أعرف ما السبب الذي غير موقفه مني عندما صارحته بالحقيقة. فانا حيرة جداً. أصبحت أنساة معية وبالنسبة من هذه الحياة بعد أن ضاع أمني. ففتمتدني من هذه الحياة أصبحت أحب التواء أفكر بمستقبلي الضائع. أصبحت أنساة معية بشكل لا يطاق. أن أحصل أحداً يتكلم معي. لم أعط فرصة لأي إنسان لأن يتكلم معي، فانا أصر بوجه كل إنسان يريد أن يتكلم معي. حتى مع أبي وأمي أصبحت قاسية معهما لأن أحصل لاني كلمة ففتمتدني معهما منه كلمة تفهني، أصر بوجهه كالغصيرة، حتى معلمي مع أبي وأمي وأخوتي تفهني كلمة. أصبحت أكره كل شيء في هذا الوجود. أنا دائماً حزينة تبكي أي كلمة تفهني. كما أصبحت تخفي الجسم. معني لا تطلب الطعام. فالتفتت إلى حرق (الخنا) بشكل غريب دون علم أهلي. يست من هذه الحياة بعد ما كنت أنساة المرحمة. والقوبة العصبية أصبحت تهدد حياتي. أصبحت لا أطيق حياتي.

ولقد فكرت بطريقة أريح بها نفسي وأخذت تراودني فكرة الانتحار. أن هذه الفكرة أصبحت مطبوعة في رأسي. أرجوك أرحشيني ماذا أفعل؟ هل أنتف هذه الخطة يارتاح؟ أنني اعتقد بأنها الطريقة الوحيدة للخلاص من هذا المذهب.

ماذا أفعل وأنا على عتبة امتحانات البجروت؟ كيف أنسى هذا الشاب بعد أن أصبح كل شيء في حياتي؟ كيف أكن من التفكير به بعد كل هذا الحب الجار؟

أرجوك سامعيني بأي طريقة. أرجوك، لا تقولي لي بان أنساء نهذا موق طائفي وأن أستطيع نسيانه أبداً.

المعنية الحائرة ق. ج. س. - الجليل

الحل عزيزتي المعنية الحائرة لا أظنك تقصدين ما تكتبينه



اجمل تعليق

وصلنا أكثر من مائة وخمسين تعليقاً على الصورة؛ وقد اخترنا التعليقات التالية:

● «الكلمة مني يا بطم» .. وقد أرسله أكثر من عشرين قارئاً وقارئة. ع اللقه ونص مشيته ناطمة العلي - القدس

● سلام أم استسلام. عفيف الناطر - الخليل. اه لو الله يمسحك فار ناصر راضي البرق نابلس

● بحلم فيك أنا بحلم فيك رافت أحمد كبة - برطمة. بيني وبينك أيه فريد طه جيل - اللد

● (في المودة بعض من التفاني) ريتا عبده الناصرة. قريشك نعيم الروح سعدية مرزوق - يافا

● يتكلموني ليه .. لو شفتك فنيه .. حلون أده أيه مارلين صير - اللد، سوسان طه فريد - اللد. يحبك يا ولو ترعاني مريم سابا - حيفا

● اللي يكتر عن نيابه كل الناس يتباهه شريف راجح بلحم - عرعر. دير بالك مؤثر جيف في الخريف القادم بديم راجح بلحم - عرعر

● أريد من الحب وغفسي له خفي علي عيلة - القدس. أنا وأنت لوحدنا .. حسدوتا في حينا .. أحمد عيلة - القدس - أركان حلي - الدالية الكرمل

● يا ولي من حبه يا ولي وفاء زعي - نين. أعيروني أذا تكتم ناجي شحادة - كفر ياسيف

● حلوة بشكل وطعمه يشكّل يوسف جابر أسدي - دير الأسد. حريك دايماً وأشغلك دايماً معمر راضي البرق - نابلس

● الحل السلمي .. ممكن قيس سلمان - عيلين. أهواك وأنتي لو أنساك .. وأنسى ريحة «أناك» .. بهدي سالم - نابلس

● وياك وياك .. الدنيا حلوة .. وياك .. فوزي العباسي - شركة كبرياء القدس. ساعة بقرق الحبيب، أحلى أمل في الحياة مدينة جابر أسدي - دالية الكرمل

● من شب على شيء شاب عليه نادرة طه - اللد. وقد فاز بالقرعة القراء: ١ - عفيف الناطر - الخليل ٢ - شريف راجح بلحم - عرعر ٣ - سوسان طه فريد

الرجاء من الفائزين إرسال رسالة تتضمن عناوينهم الصحيحة إلى ص.ب ١٤٨ الناصرة. وفيما يلي الصورة الجديدة للتعليق فاعلى اللقضاء.



كلمة

عزائي القراء

عندما يقرر شاب من تل - ريب أو من بئر السبع أو من زريات شموه أن يشتري أرا، فإنه يكون مزوداً بكافة المعلومات والتفاصيل عن قروض والمساعدة الأخرى التي يحق له الحصول عليها من وزارة الإسكان - أنه سوف هذا على الأقل كما نختبر اسم زوجته!!

نحرم كل شيء واضح ومقرر، هو يعرف حقه كأي مواطن، فأنه من أحد يحاول أو يستطيع سجن نفسه أن ينقص من حقوقه.

أما الشاب من الناصرة الطبية وعراية فإنه حتى بعد من يقضي قيمة القرض، فإنه يعرف كيف حصل على قود ويوجب أي قانون أو شيء أو مقياس.

هذا، علماً بأنه قضى في بئر السبع بانتظار هذه لحظة استعانة واستجدد تأهله بأصحاب الكلمة في الشان هنا وهناك في كل - إن. وهو ما أن يقضي - يتوقد حتى يشعر بأنه كان رحلة إلى عالم آخر، عالم في التضييق والخسوف والاستجداء والشكوك.

وأصعب من هذا، فهو عندما يقضي مبلغ القرض - إن يكون مليوناً ألف (دين) لكل من ساعده ومن لم يساعده، - إن لكل من وقف في طريقه أو - إن ساء التصرف معه، مثل - إن موظفي بنك الإسكان مثلاً ...

نعم ليس من الصعب معرفة - إن المسؤول عن هذا الوضع - إن وزارة الإسكان والقسم العربي - إن شياً، والحق يقال هنا أن - إن هذا القسم هو فقط منذ أو - إن خطط أو مقرر.

وإذا كانت هذه الكاريس وجوداً متوفرة فإن هي - إن لا يهتم المسؤولون - إن رسائل إلى مئات الأزواج - إن شياً.

فيما

البيض

مفات البيض في الطهي:

اعداد: اسمهان خلايلة

مجد الكروم

١ - انه يضيف كمية من الفداء ولها - إن من صفات البيضة أنها تزيل - إن أزواج البونج، الشورية، وكريما - إن.

٢ - عمل على طلاق مواد غذائية مثل - إن الكفا، الكفا، الكفا. - إن بواسطة خليط الزلال جيد - إن على زلال استنجي اللون خفيف - إن الرغوة.

٣ - تصفية لونا وطعما جيلين - إن التفري: تنشر البيضة في درجة - إن تقريباً ١٠٠° عند إضافة الملح - إن «مسل حامض» - إن - إن «مسل البندورة» - إن درجة أقل.

٤ - جب أن يطبخ أو يقلى على نار - إن إلى مرقعة وذلك أنه إذا - إن على نار قوية يؤدي ذلك إلى أن - إن الملح أكثر مما يجب. وعند - إن البيضة يجب عليك وضعها أولاً - إن وفاء كي ينسك لك فحسها جيداً - إن وضعها في الطبخة.

نالتقة

الجمال صنع يدك - الاهتمام باليد

رامي العناية بيديك إذا اهتمتوا جمالك وانتقذك. وتتوقف شخصية المرأة على أصابعها نحاولي تنظيم



اظفارك وتنسيقها باستعمال المبرد مع إعطائها الشكل البيضي وتجنبني الشكل المذهب، وراعي عدم المبالغة في طول اظفارك لأن ذلك يقلل من جمال يدك. واهتمسي بجمال بشره يدك باستعمال الكريمات المغذية واهتمسي بالتدليك بمبتدئة من أطراف الأصابع إلى أعلى اليدين.

استعمال المكياج

بعد تنظيف وتقوية البشرة أبدأ بوضع كريم أساس على الجبهة والخدين والذقن وقومي بتوزيعه على بقية أجزاء الوجه، ومن ثم قومي بوضع الباور وراعي أن يكون طبقات خفيفة. وأخيراً ضعي لسات من احمر الخدود على عظام الخد البارزتان ذلك هو المكان المناسب لاحمر الخدود.

أما مكياج العين فيستحسن أن لا يكون مبالغ فيه لأن هذا يعطي نتيجة عكسية. حاولي اظفار الرموش أكثر كثافة باستعمال المسكارا. ضعي طبقة من المسكارا وانتظري إلى أن تجف ومن ثم ضعي طبقة ثانية، وادهني رموشك بالكريم والباور ومرري فوقها المسكارا - إن ذلك يزيد من كثافتها. واستعملي بعد ذلك ظل العين الذي يتناسبك. أي بالنسبة لجمال شفقتك فيكون ذلك تحديد شكل الشفاه المناسب لك، ولكي تعطي الشفتين لمعاناً جلياً ضعي لسة من الكريم أو الفازلين.

مجد الكروم وشباب عكا مهددان بخطر الهبوط فوز لامع لآخاء الناصرة ، سولم ، ام الفحم والطيرة
في المرتبات المتقدمة - مكتب المستشار يمنح ٣٠ الف ليرة لام الفحم - كأس أوروبا

تأجيل مباريات الدرجة الثانية

الآخاء الناصرة - مكابي حثصور ٦ : ٢

مجد الكروم - بيتار طبريا ٢ : ١ - بياك - شباب عكا ٢ : ٠

بيت العز - سولم ٢ : ٠ - زخرون - الطيبة ٢ : ١

مجدل هعيمق - كفر قرع ٤ : ١ - رمات غان - كفر قاسم ٢ : ١

بقيت مباريات انتهت الدوري لفرق الدرجة الثانية في كرة القدم .. ما هو وضع فرقنا العربية :

في المنطقة الشمالية (١) ونتيجة لفوز فريق الآخاء الناصرة اللامع على مكابي حثصور بستة (اهداف مقابل هدفين فقد احتل الفريق المرتبة العاشرة ، وله مبارياتان مؤجلتان قد تؤديان الى احتلاله احدى المرتبات المتقدمة فيما لو فاز في المبارتين المؤجلتين

الدوري . والفريقان هوبويل وشباب عكا ومجد الكروم هما الوحيدان المهددان بخطر الهبوط الى مستوى فرق الدرجة الثالثة .

سواء كان التنازل فان احدهما سيهبط الى مستوى فرق الدرجة الثالثة .. لان رصيده

الدرجة الثالثة .. لان رصيده

الدرجة الثالثة .. لان رصيده

الدرجة الثالثة .. لان رصيده

الدرجة الثالثة .. لان رصيده

الدرجة الثالثة .. لان رصيده

الدرجة الثالثة .. لان رصيده

الدرجة الثالثة .. لان رصيده

الدرجة الثالثة .. لان رصيده

الدرجة الثالثة .. لان رصيده

الدرجة الثالثة .. لان رصيده

الدرجة الثالثة .. لان رصيده

الدرجة الثالثة .. لان رصيده

الدرجة الثالثة .. لان رصيده

الدرجة الثالثة .. لان رصيده

الدرجة الثالثة .. لان رصيده

الدرجة الثالثة .. لان رصيده

الدرجة الثالثة .. لان رصيده

الدرجة الثالثة .. لان رصيده

الدرجة الثالثة .. لان رصيده

الدرجة الثالثة .. لان رصيده

الرياضة

اعداد - تجميع زلحة

تأجيل مباريات الدوري الممتاز

الخسارة الثانية لمكابي تل ابيب

فريق مكابي تل ابيب الجالس على عرش الدوري الممتاز في كرة القدم خلال ٢٢ اسبوعا ، مع بقاء ثنائي جاريات لانتهاه الدوري ، خسر المباراة للمرة الثانية خلال الدوري الحالي ، وهذه المرة مع فريق مكابي نتانيا .. ولكنه ما زال يحتل قمة الدوري الا ان الفارق بينه وبين المرتبة الثانية اربع نقاط

والفرق المهددة بخطر الهبوط هي الفرق التي تحتل من المرتبة ال ١٤ الى المرتبة ال ١٦ وهي : مكابي بيتن تكفا وهوبويل بئر السبع بطول الدوري الماضي ، ومكابي حيفا وفيما يلي نتائج المباريات :

هوبويل بئر السبع - مكابي بيتن تكفا ٢ : ٠

هوبويل بئر السبع - مكابي بيتن تكفا ٢ : ٠

هوبويل بئر السبع - مكابي بيتن تكفا ٢ : ٠

هوبويل بئر السبع - مكابي بيتن تكفا ٢ : ٠

هوبويل بئر السبع - مكابي بيتن تكفا ٢ : ٠

هوبويل بئر السبع - مكابي بيتن تكفا ٢ : ٠

هوبويل بئر السبع - مكابي بيتن تكفا ٢ : ٠

هوبويل بئر السبع - مكابي بيتن تكفا ٢ : ٠

هوبويل بئر السبع - مكابي بيتن تكفا ٢ : ٠

هوبويل بئر السبع - مكابي بيتن تكفا ٢ : ٠

هوبويل بئر السبع - مكابي بيتن تكفا ٢ : ٠

هوبويل بئر السبع - مكابي بيتن تكفا ٢ : ٠

هوبويل بئر السبع - مكابي بيتن تكفا ٢ : ٠

هوبويل بئر السبع - مكابي بيتن تكفا ٢ : ٠

هوبويل بئر السبع - مكابي بيتن تكفا ٢ : ٠

هوبويل بئر السبع - مكابي بيتن تكفا ٢ : ٠

هوبويل بئر السبع - مكابي بيتن تكفا ٢ : ٠

هوبويل بئر السبع - مكابي بيتن تكفا ٢ : ٠

هوبويل بئر السبع - مكابي بيتن تكفا ٢ : ٠

هوبويل بئر السبع - مكابي بيتن تكفا ٢ : ٠

هوبويل بئر السبع - مكابي بيتن تكفا ٢ : ٠

منحة مكابي

لام الفحم

في يوم الخميس القم تجري حفلة تقديم منح

بمبلغ ثلاثين الف ليرة من قبل مكتب مستشار رئيس

الحكومة للشؤون العربية الى المجلس المحلي في ام الفحم ، مساهمة منه في

تشجيع الحركة الرياضية وأنشاء المنشآت الرياضية للفرق في هذه القرية .

وسيقدم الاخ رسمي بيافسة ، نائب مستشار رئيس الحكومة للشؤون العربية الصك .

خروج اسرائيل من كأس العالم

نتيجة لفوز منتخب كوريا الجنوبية بهدف وحيد سجله في مرمى اليابان قبل انتهاء المباراة بست دقائق على ان

ضربة جزاء ١١ ، فقد صعد منتخب كوريا الجنوبية الى المرحلة القادمة للفوز بكأس العالم وخرج منتخب اسرائيل من المباريات بصورة نهائية

بريد الرياضة

فريق هوبويل عيل شبع

صحيفة الانباء .. نحية وبعد

ارجو من حضرتكم نشر رسالتي ضمن زاوية القراء :

طالمتنا مجلة الغذ في عددها

يوم الجمعة في ٢٥-١٧٧٧ بعد عنوان فريق هوبويل شبع

يعود غيبا بالدمم والتبرعات ولا الهستدوت ان تقوم بواجبها تجاه ولمعرفة الحقائق اود ان اكتب

جمهور القراء الى ما ورد في المقال ، تلتيق وتشويه الحقائق .

ان فريق هوبويل شبع اقيم

١٩٦٨ ببارة من الهستدوت في منذ ذلك الحين حتى يومنا هذا

الاتحاد العام الرياضي واليوم في مستوى فرق الدرجة الثالثة .

خلال هذه الفترة حصل الفريق جميع المساعدات المالية التي تد الهستدوت بالاتفاق مع مركز

اسوة بفريق الدرجة الثالثة . كما في سنة ١٩٧٥-٧٤ اقامة جداره

واللعب والذي كلف ثمانية عشرة الف من اين هذا المبلغ كهل تبرع

الذي يريد الاستعاضة في ايامه الف وربع الشعارات الفوغرافية لا

الفريق وشباب القرية عامة ، ان لآربه الشخصية وربما تآربه

اقول له ان السلطات في رده ساهمت بنقابات صيانة ملعب

نكر ان الفريق لم يتسلم خ السنين الماضيين الا مبلغ ١٧٠

وهذا عار من الصحة ، ان نصت التفتت والمخازنات القوية للث

زيادة على ذلك ، واكثر ان في الفريق السنوي يقارب المبلغ

على ملعب عكا .. فاز فريق بياك على فريق شباب عكا بهدفين مقابل لا شيء .

ونتيجة لهذه المباراة اصبح وضع فريق شباب عكا حرجا ويهدده خطر الهبوط الى مستوى فرق الدرجة الثالثة

سولم - بيت العز

من اسمايل شلي

على ملعب الخضيرة .. التفريق هوبويل سولم مع فريق بيت العز الذي يحتل المرتبة الاولى في المنطقة الشمالية (ب) .

واسفرت المباراة عن فوز فريق بيت العز بهدفين مقابل لا شيء .

مجدل هعيمق - كفر قرع

من عادل ثمانية

على ملعب مجدل هعيمق .. تبارى فريق هوبويل كفر قرع مع فريق مجدل هعيمق الذي يتطلع الى قمة الدوري .

واسفرت المباراة عن فوز فريق مجدل هعيمق بأربعة اهداف مقابل هدف واحد

للفريق كفر قرع .

العفولة - ام الفحم

من احمد صديق

على ملعب العفولة .. تمكن فريق هوبويل العفولة الذي يعاني من وطأة القاع من الفوز على فريق هوبويل ام الفحم بهدفين مقابل هدف واحد

زخرون - الطيبة

من يوسف جبالي

فاز فريق مكابي زخرون يعقوب من

على ملعب طبريا .. حقق فريق هوبويل مجد الكروم نصرا حاما على

فريق بيتار طبريا بهدفين مقابل هدف واحد .

ونتيجة لهذه المباراة ودع فريق مجد الكروم المرتبة الاخيرة وصعد الى المرتبة ال ١٢ .

وكانت المباراة بين الفريقين مثيرة وحاصلة لخسائر من وطأة الهبوط الى مستوى فرق الدرجة الثالثة .

هجمات متبادلة وفرض ثينة خيمها فريق مجد الكروم في الشوط الاول من المباراة التي انتهت بدون اهداف .

وفي الشوط الثاني .. تزل فريق مجد الكروم الى ارض الملعب بحدوه الامل بالفوز .. في الحقيقة السنين توريعة سريعة بين احمد خليله وعبد الله صانع الله ، احرز عبد الله اصابة لصالح مجد الكروم .

رافع صوري وجيل الحاج وبشرية

راس قوية احرز جيل الهدف الرابع . وفي الحقيقة الثمانين توريعة بين

زريعي ، الذي يشترك لأول مرة في المباراة وهو من فريق الناشئين ، وبين اللاعب حسني الزعبي لفرز حسني

الهدف الخامس . اما الهدف الاخير

خلال الدوري الحالي .. وفريق ام الفحم يحتل المرتبة السابعة وله مباراة مؤجلة الى

المرتبة الخامسة .. وفريق هوبويل الطيبة يحتل المرتبة السابعة وله مباراة مؤجلة .

اما فريق هوبويل كفر قرع فعليه الفوز في المباريتين

المتبقيات ليضمن لنفسه البقاء مع الدرجة الثانية .. نادل من هذا الفريق الدينامي ان يعمل

تقاربي جهده في يوم السبت القادم وبعد ذلك ايضا الفوز في المباريتين .

وفي المنطقة الجنوبية (ب) ضمن فريق كفر قاسم البقاء مع

احد زخرو طرب مجد الكروم

سنعمل بمون الله على انتقاذ الفريق من وطقه

فقد احرز رؤوف شمشون على اشر خربة جزاء ١١ ، وانتهت المباراة بفوز فريق الآخاء الناصرة بستة اهداف مقابل

هدفين .

امتل جميع اعضاء الفريق ويسدون استثناء .

والجدير بالذكر ان الاخ عيسى عارف قد عاد الى ادارة الفريق .

وكانت عودته بشيرا بفوز لامع لفريق الآخاء الناصرة بنس ذئنه من الاهداف

فوز هام لمجد الكروم

من احمد زخرو

على ملعب طبريا .. حقق فريق هوبويل مجد الكروم نصرا حاما على

فريق بيتار طبريا بهدفين مقابل هدف واحد .

ونتيجة لهذه المباراة ودع فريق مجد الكروم المرتبة الاخيرة وصعد الى المرتبة ال ١٢ .

وكانت المباراة بين الفريقين مثيرة وحاصلة لخسائر من وطأة الهبوط الى مستوى فرق الدرجة الثالثة .

عيسى عارف عاد الى ادارة

الآخاء الناصرة ويعودته احرز فريقه (نص ذئنه) من

الاهداف النظيفة .. جبروك وصحتين للفريق وادارته

الدرجة الثانية لا بل يتطلع لاحتلال مرتبة متقدمة .

(نص ذئنه) من الاهداف لفريق الآخاء الناصرة

من عيسى عارف

على ملعب الناصرة .. حقق فريق مكابي الآخاء الناصرة مع فريق مكابي حثصور في مباراة سيطر فيها فريق

عبد الموي صرصور ورفاقه في صفوف كفر قاسم لعبوا بلا ميالة !!

الآخاء الناصرة على ارض الملعب واحرز ستة اهداف مقابل هدفين .

في الدقيقة السابعة خطا في ضاع الآخاء الناصرة احرز لامب حثصور اصابة .. الا انه في الدقيقة ال ١٥

تبريرة بين رافع صوري وحسني الزعبي احرز حسني هدف التعادل .

وفي الدقيقة الثلاثين مرر غازي شلي الكرة الى رافع ومنه الى حسني الزعبي الذي حولها بقوة ليس للمعارضة وتردد الى الملعب لينصدي لها محمد الزعبي لفرز الهدف الثاني .

وفي الشوط الثاني .. وفي الدقيقة الحسنيين احرز حسني الزعبي الاصابة الثالثة ، وبعد مرور خمس دقائق سجل فريق حثصور هدف الثاني .

وفي الدقيقة السنين توريعة سريعتين

خسارة اليه لكعا

من سهل شعبان

عبد الموي صرصور ورفاقه في صفوف كفر قاسم لعبوا بلا ميالة !!

الآخاء الناصرة على ارض الملعب واحرز ستة اهداف مقابل هدفين .

في الدقيقة السابعة خطا في ضاع الآخاء الناصرة احرز لامب حثصور اصابة .. الا انه في الدقيقة ال ١٥

تبريرة بين رافع صوري وحسني الزعبي احرز حسني هدف التعادل .

وفي الدقيقة الثلاثين مرر غازي شلي الكرة الى رافع ومنه الى حسني الزعبي الذي حولها بقوة ليس للمعارضة وتردد الى الملعب لينصدي لها محمد الزعبي لفرز الهدف الثاني .

وفي الشوط الثاني .. وفي الدقيقة الحسنيين احرز حسني الزعبي الاصابة الثالثة ، وبعد مرور خمس دقائق سجل فريق حثصور هدف الثاني .

وفي الدقيقة السنين توريعة سريعتين

يوسف عزام

دفاع الآخاء الناصرة

كل من الفرق الثلاث بيتار طبريا ، شباب عكا ومجد الكروم ١٤

نقطة ، ولقريتي مجد الكروم وشباب عكا مباراة مؤجلة ، ولهما مبارياتان لانتهاه الدوري ، فاذا فازا في المباريات الثلاث فان

نسبة الاهداف هي التي ستقرر مصير احدهما للهبوط ومرافقة فريق بيتار طبريا الذي يحتل

المرتبة الاخيرة الى مستوى فرق الدرجة الثالثة .

ولكن هناك بصيصا من الامل .. وان يكن ضعيفا جدا

.. فاذا خسر فريق بياك في المباريتين وفاز مجد الكروم وشباب عكا في ثلاث مباريات ، فان فريق بياك هو الذي سيرافق بيتار طبريا الى الدرجة

الثالثة .. الا انه اذا حاز فريق بياك نقطة واحدة فقط من المباريتين ، فان احد الفريقين مجد الكروم ، وشباب عكا سيهبط الى الدرجة الثالثة

حتما .

وفي المنطقة الشمالية (ب) يحتل فريق هوبويل سولم

المرتبة الرابعة والمتقدمة وهي اعلى مرتبة احتلها فريق عربي

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

الدرجة الاولى

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

الدرجة الثانية

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

الدرجة الثالثة

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

المرتبة والفريق

